

식탁에 숨어있는 3 가지 ‘약’

봄에는 바이러스와 세균이 빨리 번식하고 인체 저항력이 약해 병에 걸리기 쉽다. 하지만 대자연은 우리에게 ‘천연약’을 준비해주었는데 바로 우리의 식탁에 숨겨져 있다.

‘천연 감기약’—깨잎

《중국약전(2020년판)》에 따르면 깨잎은 열을 해제시키고 한기를 발산하며 기와 위장을 원활하게 하는바 림상에서 풍한감기, 구토 등에 사용할 수 있다. 그리하여 깨잎을 ‘천연 감기약’이라고도 한다.

‘천연 페니실린’—마늘

마늘에 들어있는 알리신(大蒜素)은 식욕 증진, 항균, 항염, 면역 증강 효과가 있는바 다양한 구균, 간균 등 세균을 억제 및 사멸시킬 수 있다. 마늘을 ‘천연 페니실린’이라고 하는 이유이기도 하다. 알리신은 온전한 마늘에는 들어있지 않고 마늘이 손상되거나 파괴된 후에야 산생된다. 마늘이 다져질수록 알리신이 더 많이 생성되기 때문에 다진 마늘을 먹는 것이 좋다.

‘천연 항생제’—어성초

어성초(魚腥草)는 단백질, 탄수화물, 당, 비타민C, 후투이포네이트(魚腥素), 셀룰로오스(纤维素), 플라보노이드(黄酮), 케르세틴(槲皮苷) 등 다양한 영양소를 함유한 일종의 약용 및 식용 식품이다. 주요 기능은 해독과 항염이다. 어성초는 폐질환 특히 폐결절, 가래, 천식 및 기침과 같은 폐질환에 일정한 역할을 일으키므로 ‘천연 항생제’라고도 한다.

/ 광명넷

로년기 불면증엔 ‘근력운동’이 최고!

불면증 해소, 근력—유산소—복합 운동 순

로년기 건강을 위협하는 불면증을 해소하는 데는 웨이트 트레이닝(力量训练)이나 체중을 리용한 근력운동 같은 근육 강화 운동이 가장 효과적이라는 연구 결과가 나왔다.

타이 마하돌대학 연구팀은 불면증로인 2,000여명을 대상으로 한 림상 시험 24건의 분석에서 근육 강화 운동이 수면의 질 개선에 가장 효과적인 것으로 나타났다고 밝혔다.

수면의 질은 나이가 들면서 저하되는 경향이 있다. 연구진은 로인 5명 중 1명이 불면증을 앓는다며 수면의 질 저하는 다양한 건강 문제와 인지 장애와 관련이 있을 뿐만 아니라 직장 성과 저하와 결근 가능성도 커지게 한다고 말했다. 또 이전 연구에 따르면 운동이 불면증 완화에 도움이 되는 것으로 나타났지만 어떤 유형의 운동이 가장 도움이 되는지는 명확하지 않았다고 지적했다.

연구팀은 이를 알아보기 위해 불면증 진단을 받은 60세 이상 2,045명(평균연령 70세)을 대상으로 다양한 신체운동과 일상적 활동, 수면 교육 등 비신체 활동 등의 효과를 비교한 국제적 림상시험 24건의 데이터를 분석했다.

림상시험에는 자전거 타기, 수영, 빠르게 걷기, 정원 가꾸기 등 유산소 운동과 웨이트 트레이닝, 팔굽혀펴기 등 근육 강화 운동, 스텝업(提高步调)과 발끝으로 걷기 등 균형운동, 체조와 요가 등 유연성 운동, 여러 운



동을 혼합한 복합운동이 포함됐다.

운동의 효과는 글로벌 피츠버그 수면의 질 지수(全球匹兹堡睡眠质量指数, GPSQI)로 측정됐다. GPSQI는 주관적 경험과 객관적 변수 등 7개 요소의 점수(각 3점)로 수면의 질을 평가하며 점수가 높을수록 수면의 질이 좋다고 5점 이상이면 심각한 수면 장애를 의미한다.

운동의 직접 효과와 간접 효과를

결합해 통계적으로 분석한 결과 근육 강화 운동이 5.75점의 GPSQI 개선으로 불면증 개선에 가장 효과적인 것으로 나타났다. 유산소운동의 GPSQI 개선 효과는 3.76점이었고 근력운동과 유산소운동, 균형운동, 유연성운동을 혼합한 복합운동은 2.54점 개선 효과를 보였다.

이 밖에 비운동요법에서는 수면 교육이 가장 효과적인 것으로 나타났다

만 근육 강화 운동 만큼 효과적이지 않은 것으로 분석됐다.

연구팀은 “운동 특히 근력운동과 유산소운동이 일반적 활동보다 림상적으로 유의미한 수준의 수면의 질 향상 효과를 보였다.”며 “로인은 신체 기능이 제한되어 있어 일부 운동이 어려울 수 있지만 근육 강화 운동이 로년기 불면증 해결에 가장 효과적인 운동일 수 있다.”고 말했다. / 종합



청소년, 면역력 높이려면 단백질 많이 먹어야 하는가?



청소년이 면역력을 높이려면 단백질을 많이 먹어야 한다는 관점은 편면적이다. 단백질은 생명의 물질적 기초로서 인체내 각종 단백질은 중요한 생리학적 기능을 하며 면역계통의 중요한 구성부분이기도 하다. 따라서 많은 부모들은 청소년의 성장 발육기에 우유, 육류, 생선, 달걀 및 콩제품과 같은 단백질이 풍부한 음식을 더 많이 먹여야 한다고 생각한다.

아이들이 더 많은 단백질을 섭취할 수 있도록 부모들은 동물성 음식을 중심으로 한 다양한 요리를 정성껏 만들고 심지어 해삼, 제비집 등 식재료를 구매하기도 하며 아이가 달걀과 우유를 더 많이 먹도록 요구하고 이런 것들을 많이 먹을수록 좋다고 여긴다.

그러나 이러한 방식은 오히려 문제를 일으킬 수 있다. 고품질 단백질이 풍부한 많은 음식은 더 많은 지방을 함유하고 있고 더 높은 에너지 밀도를 가지고 있다. 이러한 음식을 장기간 과도하게 섭취하면 에너지 과잉 섭취로 이어지기 쉽고 이는 체지방 축적으로 이어져 결국 과체중, 비만 및 이상 지질혈증으로 이어질 수 있다.

따라서 청소년은 균형 잡힌 식단을 기반으로 단백질 섭취를 적절하게 늘리고 육류 및 기타 고지방, 고열량 식품의 과도한 섭취를 피해야 한다. 동시에 영양 균형을 보장하고 면역력을 향상시키기 위해 풍부한 야채, 과일 및 통곡물을 함께 섭취해야 한다.

/ 인민넷-조문판

‘건강덩어리’ 매실 다양하게 먹는 법

매실 속 유기산은 위장의 활동을 원활하게 도와 위장장애를 해결해준다. 그래서 많은 가정에서 매실청을 만들어두고 속이 안 좋을 때마다 물에 타서 천연 소화제로 먹는다.

매실은 몸에는 좋지만 생으로 먹기에는 너무 시고 맛이 없어서 일반적으로 매실청을 만들어 먹는다. 하지만 이보다 훨씬 더 다양한 방법들이 많다. 특히 매실로 얻고자 하는 효능에 따라 먹는 방법도 조금씩 달라진다.

장 건강에 더 유익한 매실차 먹는 법

실제 우리 몸의 소화효소는 약 40도의 온도에서 활발하게 작용하기 때문에 원활한 소화를 위해 매실청을 먹는다면 따뜻한 물에 타서 섭취하는 것이 더 좋다.

또한 장 건강을 위해 매실차에 잣을 곁들여 먹는 것을 추천한다. 잣은 항산화 작용을 통해 장 점막을 보호하는 레시틴(类胡萝卜素) 성분이 풍부하여 매실청으로 생긴 유기산들의

고혈압엔 매실초, 당뇨엔 매실즙



원활한 활동을 돕는 역할을 하기 때문이다.

이러한 효능 때문이 아니라도 매실차에 잣을 넣어 먹으면 씹는 맛까지 쟁길 수 있다.

고혈압이라면 매실초

고혈압이 있는 사람이라면 매실청을 조금 다르게 먹는 것을 추천한다. 혈압이 높은 사람의 경우 매실초를

만들어 먹으면 혈압 강하에 도움이 된다.

매실초는 매실, 설탕, 식초를 1:1:1로 2~3개월 실온 숙성후 매실만 건져내고 랭장 보관해서 먹으면 된다.

매실초는 매실청보다 자극적일 수 있기 때문에 한번 먹을 때 소주잔으로 반컵만 따르고 기호에 따라 물을 2~5배로 희석해 먹어야 한다. 위가 약한 사람은 더 연하게 먹어야 한다. 이렇게 하루에 한번씩 매일 챙겨 먹

다가 일일 2~3회 정도로 점차 늘려가는 것이 가장 좋다.

매실 자체에 있는 구연산(柠檬酸)도 혈압을 낮추는 데 효과적이지만 매실초로 만들어 먹으면 구연산의 성분이 극대화되어 혈압 관리에 더 효과적이다.

당뇨가 있다면 매실즙(醬)

당뇨병에 충분한 수분 섭취는 필수적이지만 이때 물 대신 매실차를 먹으면 아무래도 설량 섭취량이 많아지기 때문에 혈당이 오를 수 있다. 즉 당뇨 환자라면 매실청 섭취에 특별히 주의해야 한다.

당뇨 환자도 안심하고 매실을 섭취할 수 있는 방법으로 무설탕 매실즙을 추천한다.

원래 매실청을 만들 때는 주로 청매실을 사용하지만 매실즙은 그보다 당도가 높은 황매실을 사용하여 설탕 없이도 간단하게 만들 수 있다.

깨끗하게 손질한 황매실을 곱게 믹서에 갈고 이를 남비에 넣고 중간불에 20~30분 정도 졸여주면 된다. 어느 정도 점도(粘度)가 생기고 짙어 완성되면 용기에 담아 랭장 보관 해두고 먹으면 된다.

/ 종합

영상으로 배우는 요리—닭곰



양말을 신고 자면 수면의 질이 더 높아진다는 연구 결과가 나왔다.

영국의 매트리스 소평몰 ‘매트리스 넥스트데이’가 1,130명을 대상으로 진행한 설문조사 결과 응답자의 18%가 양말을 신고 잔다고 대답했다.

양말을 신고 잔다고 답한 응답자중 “자기 전 깨끗한 양말로 갈아신는다.”고 답한 응답자가 30%였다.

미국 클리블랜드 수면진료소는 “양말을 신고 자면 혈관이 확장되고 혈류가 원활해져 도움이 된다.”는 연구 결과를 내놓은 바 있다. 실제로 이번 연구에서는 양말을 신은 사람이 7.5분 더 일찍 잠들며 32분 더 오래 잔다는 결과가 나왔다.

또한 중심체온(신체 내부의 온도)이 떨어지지만 수면 욕구가 강해지고 쉽게 잠들 수 있다. 중심체온을 낮추는 가장 쉬운 방법은 신체의 말단인 손발을 따뜻하게 만들어 손과 발로 가는 혈류량을 증가시키는 것이다.

자기 전 족욕을 하거나 양말을 신어서 발을 따뜻하게 만들면 중심체온이 내려가 더 빠르고 깊게 잠들 수 있다.

그러나 양말을 신고 잘 때에는 반드시 깨끗한 양말을 신고 누워야만 한다.

영국 ‘매트리스 넥스트데이’의 연구팀이 아침부터 저녁까지 신은 양말 8켤레를 분석한 결과 화장실 변기보다

20배 많은 세균이 검출되었다. 게다가 먼지진드기·곰팡이·톡농균(绿脓杆菌) 등 감염을 유발할 수 있는 물질도 발견되었다.

즉 하루 동안 신은 양말은 화장실 변기나 여러 사람이 만지는 텔레비전 리모컨보다도 더럽다는 것이다. 연구진은 그 이유를 집안에서 맨발로 걸으며 밟는 세균이나 바퀴벌레 배설물 등 때문이라고 보았다.

전문가들은 위생을 위해 깨끗한 양말을 신고 잠자리에 들 것을 강조했다. 또한 집에서는 실내화를 착용해 양말의 오염을 사전에 방지할 수 있다.

/ 종합

